	Tartu Tamme kooli koolieine menüü 14.12- 18.12 1.-3. klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartul)	200	239	12,36	7,39	31,68	2
KOOLIEINE	Külm jogurtikaste (mahe jigurt)	20	11	0,64	0,49	0,89	2
KOOLIEINE	Värske kapsas (mahe), kõrvits	60	13	0,57	0,09	3,06	
KOOLIEINE	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
KOOLIEINE	Rabarberi-maasika smuuti	100	38	0,70	0,12	8,92	
KOOLIEINE	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	150	3	0,11	0,14	0,73	
KOOLIEINE	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	40	103	3,76	1,34	16,31	1; 2; 3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**434**	**18,20**	**12,62**	**61,69**	
KOOLIEINE	Riisiroog hakklihaga (mahe riis, veisehakkliha)	200	254	8,17	9,72	33,75	
KOOLIEINE	Külm hapukoorekaste	20	30	0,59	2,74	0,76	2
KOOLIEINE	Valge redis, tomat	60	10	0,51	0,09	2,16	
KOOLIEINE	Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	10; 2
KOOLIEINE	Marja-jogurtismuuti (mahe jiogurt)	100	56	2,35	1,57	7,57	2
KOOLIEINE	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
KOOLIEINE	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**441**	**14,58**	**16,48**	**57,24**	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega	130	133	9,40	7,36	7,29	1; 2
KOOLIEINE	Keedetud kartulid (mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
KOOLIEINE	Porgand (mahe), spinat	60	15	0,75	0,21	2,19	
KOOLIEINE	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
KOOLIEINE	Keefiri-mangokokteil (mahe keefir)	100	55	2,52	1,95	7,40	2
KOOLIEINE	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
KOOLIEINE	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**435**	**19,10**	**12,67**	**60,66**	
KOOLIEINE							
KOOLIEINE							
KOOLIEINE							
KOOLIEINE							
KOOLIEINE							
KOOLIEINE							
KOOLIEINE							
	REEDE KOKKU:		**482**	**20,57**	**13,78**	**67,99**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**442**	**18,48**	**14,68**	**62,76**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Koolieine nädalamenüü 14.12.2026-18.12.2026
Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 14. detsember	koostisosad

teisipäev, 15. detsember	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	riivjuust 23%, kartul, tomat
Külm jogurtikaste	maitsestamata jogurt 2,5%, till, küüslauk
Värske kapsas, kõrvits	peakapsas, kõrvits
Kastmevalik salatitele	
Rabarberi-maasika smuuti	maasikas, banaan, rabarber
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

kolmapäev, 16. detsember	
Riisiroog hakklihaga	hakkliha kodune, paprikasegu, till, kaalikas, sibul, porgand, sõmer riis
Külm hapukoorekaste	hapukoor 20%, maitsestamata jogurt 2,5%, till
Valge redis, tomat	valge redis, tomat
Kastmevalik salatitele	
Marja-jogurtismuuti	marjasegu, banaan, maitsestamata jogurt 2,5%
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

neljapäev, 17. detsember	
Kanakaste ürtidega	nisujahu, broileri kuubikud, hapukoor 20%, petersell, küüslauk, till, sibul, porgand
Keedetud kartulid	kartul
Porgand, spinat	porgand, spinat
Kastmevalik salatitele	
Keefiri-mangokokteil	keefir 2,5%, mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

reede, 18. detsember	

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.